

2022年度 射水市公募提案型市民協働事業
『鏡の中のぼく』コーチングプログラム A to Z

発行日 2023年3月31日

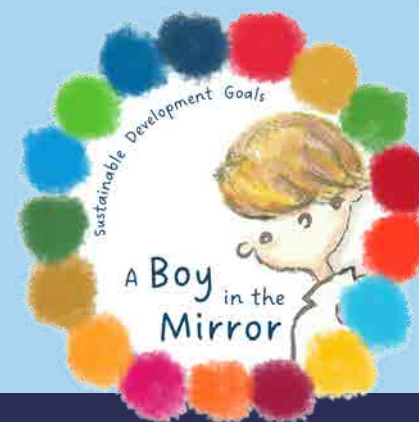
文・デザイン 宮越 浩子 (富山福祉短期大学 幼児教育学科 講師)
富山福祉短期大学 幼児教育学科 宮越ゼミ2年生
浅井 純麗 北村 若菜 久保ひなの 成田 愛理
兵衛幸々愛 本田 純奈 前田 綾花 向林 真羽

コーチングプログラム提供
スタッフ 宮越 浩子 (富山福祉短期大学 幼児教育学科 講師 / TCS認定シニアコーチ)
関根ともえ (TCS認定コーチ)

協力 射水市
一般社団法人 トラストコーチング
<http://trustcoaching.jp>

発行 富山福祉短期大学 幼児教育学科 宮越研究室 (コーチングコミュニケーション)
h-miyako@urayama.ac.jp
(0766)55-5567

見つけよう！
自分を応援する言葉



『鏡の中のぼく』
コーチングプログラム

A to Z



主催：学校法人浦山学園 富山福祉短期大学
<https://www.t-fukushi.urayama.ac.jp/>

2022年度 射水市公募提案型市民協働事業

子どもたちのこころの健康を守るために

～コーチングプログラムの提供を通してできること～

射水市と富山福祉短期大学（幼児教育学科 宮越ゼミ）との協働による「あきらめないで挑戦する自分になる！自分を応援できる自分づくり促進事業」は2年目を迎えました。この事業では、一般社団法人トラストコーチングの協力を得て、市内の小学校6年生を対象に「自分を大切にできる心」を育む教材『鏡の中のぼく』を用いたコーチングプログラムの授業提供を行っています。

事業の目的は、日々の生活の中でやっている”対自分とのコミュニケーション（自己対話）”に気づき、その質を高めるための視点をもつこと。そして、これからも自分を大切にしていこうとする気持ちを高め、コロナ禍においても心の状態を安定させ、未来に希望をもってあきらめずに挑戦する自分づくりを促進すること。授業では、”自己対話”という切り口から、自分を応援する方法について考えを深めていきます。

〈授業後の感想より〉

- ・『鏡の中のぼく』のお話を聞いて「自分を責めすぎないようにしないと」と思いました。自分の悪いところや嫌いなところをずっと考えていたら、ずっと傷つくしきりがないので、「何で自分はできないんだろう」とか「何で自分はこうなんだろう」と責めずに、自分に花丸をつけられるようにがんばろうと思います。大事なことに気付かせてくれてありがとうございました。
- ・この授業を通して、嫌なことや辛いことがあったら意外と多く自分を責めて苦しんでいると思いました。また、心の中で自分をあげまして自分を楽にしている時もあるなと思いました。これからも自分を大切にしたい人生を送りたいです。

こういった子どもたちの感想から、この授業をお届けする意味や意義を改めて強く感じています。

子どもたちのこころの健康を守り、誰一人取り残されない社会の実現を目指して。SDGsの視点からも、ひとりでも多くの子どもたちにこの授業をお届けできるよう引き続き取り組んでいきたいと思えます。

幼児教育学科 宮越ゼミ（コーチングコミュニケーション）活動紹介

私たちのゼミでは、保育者に求められる「主体性」や「引き出す」をキーワードとする関わり「コーチングコミュニケーション」の基礎となる理論を学ぶとともに、保育・幼児教育の現場や子育て支援コミュニティでの実践活動を通してよりよい関わり方についての考察を深め、保育者としてのコミュニケーション力を向上させることを目指して活動しています。



授業提供時のワークシートからキーワードを抽出しています！



『鏡の中のぼく』コーチングプログラムの授業提供について



担当：宮越浩子

富山福祉短期大学 幼児教育学科 講師
専門：コーチングコミュニケーション
TCS認定シニアコーチ

サポート：宮越ゼミ2年生

浅井純麗 北村若菜 久保ひなの
成田愛理 本田純奈 兵衛幸々愛
前田綾花 向林真羽



協力：TCS（トラストコーチングスクール）

コーチングは、自分を含む、大切な人を、より深く、優しく、温かく応援できるコミュニケーション。TCS（トラストコーチングスクール）では、幅広い方々にコーチングの大切さに気付いてもらえるようにと、スクール代表による絵本『鏡の中のぼく』を用い、全国・世界中の仲間たちと使命感を持ち、広げる活動をしています。

先生方のご感想

子どもたちは真剣に自分と向き合っていました。そうすることができたのも、講師のおふたりが醸し出す雰囲気が受容的で、子どもたちが「ああ、この時間は安心できる時間だな」と思ったからだと思います。そのことが自分の心を開かせたのだと思います。

「自己対話」は私自身とても大切にしていますし、子どもたちにとってもメタ認知する力を育む上でも大切なことであると感じています。今日の授業で子どもたちに「自己対話」というものを実感できるきっかけをいただけたのは大変ありがたかったです。お話もわかりやすかったと感じました。教師という存在も、「ティーチング」から「コーチング」に変わっていくといいなあと思っています。今の学校教育が「～させる」「～でなければならない」というところから、子ども自身が「〇〇したい」「もっと～したらいいと思う」となっていけるように、今後も共に教育に関わっていきたいと思っています。

がんばろうという気持ちがありながらもネガティブな気持ちを抱いてしまうことも悪いことではないことや、そういうときにどういう言葉をかけてあげればよいのかを考えることができたことがとてもよかったです。

自分にどんな言葉をかけているか振り返ることで、ネガティブな否定的な言葉をかけがちだと気づいた子どもが何人もいました。そういうことに気づく機会を思春期の入り口にさしかかったこの時期にもてたことは、子どもたちにとってとてもラッキーなことだと思いました。自分に優しく、自分を大切にされてあげられる子どもが、他の人にもやさしくしてあげられる子どもだと思っているので、今回のことがさらに温かい人間関係づくりにつながればと期待しています。



A

射水市内の小学校6年生ならびに富山福祉短期大学幼児教育学科1・2年生を対象にコーチングプログラムの授業提供を行い、授業を通して一人一人が見つけた「自分を応援する言葉」を原文のままA to Zのキーワードでリストアップしました。

- ・あせらず自分のペースで行動していこう！（大2）
- ・明日の自分に最高のパスを（『鏡の中のぼく』著者 馬場啓介）

D

- ・大丈夫、安心して。私はずっと心の中にいるから。（小6）
- ・どんなに嫌でも、やってみなきゃわからないから。（小6）
- ・できる限りのことをやってみよう。大変なことかもしれない間にか終わっていくものだよ。（大2）

B

- ・ぼくなら大丈夫、いつもがんばっているから。（小6）
- ・ベッドが待っている。今がんばればベッドにダイブしたときに、気持ち良さが倍増する！（小6）

E

- ・エイエイオー！（小6）



C

- ・チャレンジする前の自分よりカッコいいよ！挑戦してさらにかっこよくなるう！！（大2）
- ・チャンスにできるかは自分次第、自分を伸ばすチャンスだ！（大2）



F

- ・不安な気持ちは置いておいて、今を楽しもう。（小6）
- ・不安はつきもの。不安を小さくするためにできることを探してみよう。（大2）

G

- ・がんばれば、その成果が出るよ。(小6)
- ・がんばったことは、いつかきっと役に立つ！(小6)
- ・ごほうびは何にしよう？(大2)

H

- ・ひとりでできないことは友達とやってみよう！(小6)
- ・はじめから上手な人なんていないから、こつこつ努力していこう。(小6)
- ・他にも緊張や不安を感じている人がいる。私ひとりじゃないよ。(大2)



J

- ・自分を責める必要はないからゆっくりいこう。(大1)
- ・時間がかかってもいいからやるのが大切、やることに意味がある！(大2)
- ・自分のために咲く 堂々と真っ直ぐ(『鏡の中のぼく』著者 馬場啓介)

K

- ・完璧な人間なんていないから、失敗したり間違えたりしても大丈夫！(小6)
- ・困ったことがあったら、誰かに相談したり頼ったりしよう。(大1)
- ・今日もがんばった、私!!!(大2)

先生も子どもたちと一緒にご自身の自己対話を見つめておられました▶▶



I

- ・いつも通りやればきっとできるよ！(小6)
- ・いろいろな人にたくさん聞いてみよう！(小6)
- ・今やれることをやってみて、どうにもならなかったらその時また考えたらいいんじゃない？(大2)

L

learn
学び

このコーチングプログラム提供に思うこと

子どもたちが自分の心と向き合う時間になっていたと感じました。自己対話については、学校の授業で学ぶ機会が少ないため、小学生にとって貴重な時間と深い学びになったのではないかと思います。(宮越ゼミ2年生)

M

- ・まあいっか。(小6)
- ・周りの人のことは気にせず、前までの自分に勝つぞ！(小6)
- ・迷ったら、自分を好きでいられるほうを選べばいい(『鏡の中のぼく』著者 馬場啓介)

P

- ・パワー！！！！(小6)

N

- ・なんとかなるさ。(小6)
- ・ナイス、自分！(小6)
- ・何事も、まずは挑戦してみよう。(小6)



Q

quality
質

このコーチングプログラム提供に思うこと

幼少期からの考えを大人になってから変えていくのは難しいと思うので、取り組みを通して早い段階から自己対話の質を高めていくことによって、人生を何倍もいいものにできるのではないかと思います。(宮越ゼミ2年生)

O

- ・おれが行動しないと誰がする？(小6)
- ・落ち着いて、落ち着いて。(小6)
- ・終わったら明日は休みだからがんばろう！(小6)

R

- ・楽勝！(小6)
- ・練習したから、きっと大丈夫。(小6)
- ・リフレッシュするために何ができるか考えてみよう。(大2)



S

- ・すぐに終わるし、ずーっと続くわけじゃない。(小6)
- ・そんなことは気にせず、楽しみながら自分のできることを精一杯しよう。(小6)
- ・好きが、私を輝かせる (『鏡の中のぼく』著者 馬場啓介)

V

voice
声

このコーチングプログラム提供に思うこと

小学生の感想には、自分で自分を責め過ぎない、自分を傷つけてしまったときは励ますような声をかけたいという意見が多く、印象に残りました。私は自分自身で問い詰めて苦しくなる傾向があるから、自分を責め過ぎないことを意識した声かけをしていきたいと思います。(宮越ゼミ2年生)

T

- ・とりあえずやってみれば何とかなる。(小6)
- ・高すぎる目標を達成しようとしなくていいんだよ。(小6)
- ・友達や家族にも相談してみなよ。(大2)

W

- ・私は負けない！(小6)
- ・笑いに変えたらええやん！(小6)
- ・わからないことや難しいことがあるときは周りの友達を頼ってみたらいいよ。(小6)



U

- ・うまくいく！自分を信じて！！(小6)
- ・うんうん、そんなときもあるよ。(大1)



X

『鏡の中のぼく』
×
自分を応援できる
自分づくり

このコーチングプログラム提供に思うこと

自己対話を見直し、自己対話の質の向上を目指す取り組みをすることで、子ども自身が「自分はどうか」と考えて心の孤独をなくしたり、いじめなどを解消したりしていききっかけにできるのではないかと思います。(宮越ゼミ2年生)

Y

- ・やってみないと始まらないから、とりあえずやってみよう。(小6)
- ・やっただめなら戻ればいいよ。(大2)
- ・ゆっくりのんびり行こう。(大2)

Z

- ・ずっと前からの夢だからがんばろう。(小6)
- ・絶対にあきらめるな。(小6)
- ・全力でやったら負けても悔いはないはず！(小6)



『鏡の中のぼく』著者
馬場啓介さんから

「自分で自分を応援できる心」

それは、私たち大人が子どもたちに残せる、一番のお守りだと思っています。

そんな心づくりの一端を担う先生方。子どもたちと日々、直に向き合う尊い仕事をする先生方にも、意識的に自分を大切にしてほしいと思います。

コーチングワンポイントアドバイス

”視点を増やす” 関わりを

私たちコーチの役割のひとつが、相手が物事をとらえる視点を増やせるような関わりをすることです。このコーチングプログラムを提供する際にも、「応援」の定義を広げることを意識しています。

授業を通して、自己対話が日々たくさん行われていることを知り、自分ごととして理解した子どもたち。その対話の内容によって、心の中にいるもうひとりの自分が笑顔になったり、不安な顔、悲しい顔、怒った顔になったりすることへの気づきがあります。

様々な思いが生まれ、それに伴って心の表情に変化が生じるのは、私たち人間が生きていく上でごく自然なことです。まずは、どんな自分がいたとしても否定せずに受け止め、自分の心の声にしっかりと耳を傾けてあげること。それが「自分を応援すること」のスタートラインだと考えます。そのスタートラインの上に立ち、「心の中にいるもうひとりの自分がホッと安心したり、気持ちが楽になったり、元気になったりする言葉をかけるとしたら、どんな言葉があるだろう？」という問いに対してそれぞれが見つけた「自分を応援する言葉」がこの冊子には詰め込まれています。

力強く背中を押すような関わりだけが「自分を応援する」ことではないという視点を得た子どもたちは、いろいろな言葉を見つけているようです。一人一人の性格によって響く言葉に違いがあり、置かれている状況やタイミングなどによっても、ホッと安心できる言葉、気持ちを楽にする言葉、自分を元気づける言葉は異なります。そう考えると、「自分を応援する言葉」はまだまだまだたくさんありそうです。

自分で自分を応援するコミュニケーションを通して、心の中にいるもうひとりの自分が安心してじっくりと根を張れる状態をつくっていく。そのことが、あきらめずに挑戦する自分を支える強固な土台となると考えます。この授業をきっかけに、自分が自分の一番の応援者となれるような自己対話を大切に積み重ね、一歩ずつ未来に向かって進んでいってほしい。心からそう願っています。

宮越 浩子（富山福祉短期大学 幼児教育学科 講師 / TCS認定シニアコーチ）

